

健康のための

ワンポイントアドバイス



ストレスを減らすために必要な3つの感覚

「健康生成論」という言葉をご存知ですか?健康生成論は、1979年に提唱された理論なのですが、ごく簡単に言うと、「どうしたら病気が治るのか」ではなく、「どうすれば健康になれるのか」を考える理論です。

健康生成論で健康のために大切とされているのが、首尾一貫感覚(sense of coherence:SOC)といわれる感覚です。今回は、SOCの3つの感覚、①把握可能感、②処理可能感、③有意味感について紹介していきます。

「把握可能感」とは、自分の置かれている状況を理解し、予測が可能であるとみなす感覚です。具体的には、「明日は友人とランチに行き、明後日は買い物に行く」ということを分かる感覚です。「明日何が起こるかわからない」状況になってしまったら、とてもストレスを感じるはずですよ。

「処理可能感」とは、困難な状況になっても、それを解決できると思える感覚です。具体的には、「友人とトラブルが起きたけどなんとか解決できる」と思える感覚です。問題に直面した時に「自分には何もできない」と感じると不安が強くなってしまいますよね。

「有意味感」とは、今行っていることが自分にとって意味があり、価値があると思える感覚です。具体的には、「やりたくない仕事だけどこの経験は今後の役に立つ」と思える感覚です。嫌なことがあった時「こんなことをしていても意味がない」と考えると気分も落ち込んでしまいます。

この3つの感覚を持っていると、病気などのリスクが減るという報告もあります。皆さんも自分にとって嫌なことが起きた時などに、SOCの3つの感覚を意識してみてください。



(文:愛知医療学院短期大学助教 清水一輝(作業療法士))

しよっかいさんおすすめ!

健康レシピ



にんじんとアスパラの
マヨサラダ

【材料2人分】

- にんじん(千切り) 80g(小1本)
- アスパラガス(斜めに薄切り)..... 50g(5~6本)
- 塩 ひとつまみ
- 水 大さじ1/2
- A { マヨネーズ..... 大さじ1と1/2
- レモン汁..... 小さじ1/2
- 砂糖 小さじ1/2
- 黒ごま..... 大さじ2

【作り方】

- ①耐熱ボウルににんじんとアスパラガスを入れて、塩と水を加え、軽く混ぜる。
- ②ふんわりとラップをし、電子レンジで加熱する。(500w 3分程度)
- ③Aを加えよくかき混ぜて器に盛りつけ、上から黒ごまをかける。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
にんじんとアスパラのマヨサラダ	136kcal	3.2g	0.3g

(レシピ提供:市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

にんじんのように色の濃い野菜は、カロテン類を多く含んでおり、がんや生活習慣病、老化等を予防する抗酸化ビタミンとしての作用が注目されています。

カロテン類は油に溶ける性質があるため、油類と一緒にとると吸収率が高まります。そのため、色の濃い野菜を調理するときは、今回のようにマヨネーズで和えるほか、油で炒める、揚げるなどの調理方法がおすすめです。ただし、油は高エネルギーですので、摂りすぎには注意しましょう。

広告

シャンプー付き!

大人...1,800円

シニア^{60歳以上}1,600円

中高生・1,500円

小人...1,200円

*全て税込

●白髪染め...3,600円 ●カットのみ...1,200円

さんばつや 清洲店 年中無休
〒452-0933 愛知県清須市西田中長堀89
ピアゴ清洲店隣
☎052-982-8373

Pポイントカードあります。
12個貯まるとカット無料。
*発行日より2年以内に限る
*2年以上の場合は500円引き

広告

清須市の下水道切替工事なら!!

昭和27年創業の地元業者 **フタムラ建材店**

責任ある
工事

豊富な
経験

確かな
技術

信頼の
地域密着

健康で快適な街づくり

FUTAMURA

株式会社 フタムラ建材店
清須市 フタムラ

お問合わせは ☎052-400-3636 (水道工事事部まで)